

張家朗——1997年於香港出生，父母同是運動員，所以他也得到遺傳，長得特別高。中四那年，他就讀林大輝中學，同時為香港男子劍擊運動員。

張家朗自十五歲開始，就已跟師傅四處闖蕩歷練。他在2014年的亞洲青年劍擊錦標賽上橫掃四面金牌，但自從他加入港隊後，每天上午六時多就起床上學，下午四時放學後便立刻趕到香港體育學院訓練，訓練後拖著疲乏的身軀回家趕忙做功課，壓力非常大。所以他從外地比賽回港後，毅然放下學業，決心成為全職運動員。這次經歷也為他往後奪冠鋪路。

在半年後的仁川亞運會上，他夥拍楊子加、張小倫和翟浩然合力贏得男子花劍銅牌。在上屆里約奧運和在2019年亞錦賽中，令張家朗的世界排名攀上第五名，成為亞洲排名最高的花劍運動員。

在東京奧運中，他在十六強裏以大比數擊敗「世界一哥」科哥尼；在八強裏，他先落後九比十四，但他沒有灰，仍堅持下去，當所有人都認為對手要贏時，張家朗卻還是以平常心面對，最後連取六分，更加擊敗了衛冕的意大利劍手加路素，勇奪香港史上首面奧運劍擊金牌。

我敬佩他因為他遇到困難絕不放棄，他贏了也絕不驕傲，他的戰鞋還寫着金句，提醒自己無忘初心。即使我在考試中獲得不錯的成績，也應學習張家朗保持謙虛的一面。